

**HUBUNGAN KEMAMPUAN *VERTICAL JUMP* DENGAN PREDIKSI
KETEPATAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1
pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

INDAH TUTI ALAWIYAH

J120140008

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

**“HUBUNGAN KEMAMPUAN *VERTICAL JUMP* DENGAN PREDIKSI
KETEPATAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET”**

PUBLIKASI ILMIAH



Diajukan oleh:

Indah Tuti Alawiyah

J120140008

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Wijiarto', is placed above the name of the supervisor.

Wijiarto, SST.Ft., M.Or

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KEMAMPUAN *VERTICAL JUMP* DENGAN PREDIKSI
KETEPATAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

DIAJUKAN OLEH

Indah Tuti Alawiyah

J120140008

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari Sabtu, 21 Juli 2018

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Penguji

Tanda Tangan

1. Wijianto, SST.Ft., M.Or
(Ketua Dewan Penguji)

()

2. Arif Pristianto, S.Fis., M.Fis
(Anggota I Dewan Penguji)

()

3. Farid Rahman SST.FT., M.Or
(Anggota II Dewan Penguji)

()

Mengetahui,

Dekan FIK UMS



Dr. M. Alazimah, SKM., M.Kes)

NIK/NIDN. 786/06 – 1711 – 7301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 10 Agustus 2018



Penulis

HUBUNGAN KEMAMPUAN *VERTICAL JUMP* DENGAN PREDIKSI KETEPATAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Abstrak

Dalam pertandingan bola basket hal yang menyebabkan kekalahan yaitu ketidakmampuan pemain melakukan *shooting* dengan tepat. Teknik *shooting* berperan sangat penting dalam permainan bola basket, karena kemenangan pertandingan ditentukan oleh skor. Ketepatan *shooting* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti : kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, koordinasi mata, koordinasi tangan yang apabila kondisi terdapat baik maka pemain akan mampu melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat. sehingga pemain basket mampu mencapai prestasi setinggi-tingginya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kemampuan *vertical jump* dengan prediksi ketepatan *shooting* dalam permainan bola basket. Metode dalam penelitian ini menggunakan *cross sectional study*, sehingga dapat disusun rancangan yaitu, x: kemampuan *vertical jump*, y: ketepatan *shooting*. pengambilan sampel tersebut menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisa data menggunakan *pearson product moment*. Hasil data yang diperoleh dari uji normalitas menunjukkan nilai $p > 0,05$. Hasil uji korelasi *vertical jump* dengan ketepatan *shooting* yaitu $p < 0,05$ sehingga hipotesa diterima dan dilihat dari nilai r yaitu 0,828 dan $r_{(square)}$ 0,685. Dan mendapatkan hasil $0,828 > 0,685$ maka dinyatakan berhubungan sangat kuat. Ada hubungan kemampuan *vertical jump* dengan prediksi ketepatan *shooting* dalam permainan bola basket.

Kata kunci : *vertical jump*, ketepatan *shooting*, permainan bola basket.

Abstract

In basketball players, thing that causes a defeat is the inability of the player to shoot properly. *Shooting* techniques a very important role in the basketball game, as the match victory is determined by the score. The precision of *shooting* can be affected by several factors such as: arm muscle strength, leg muscle strength, eye coordination, hand coordination which if the condition is good, then the player will be able to do the *shooting* with the right accuracy. so that basketball players can achieve the highest achievement. The purpose of this study is knowing the relationship *vertical jump* ability with prediction of *shooting* in basketball players. The method in this research is using *cross sectional study*, taking the sample using *purposive sampling*. Data analysis using *pearson product moment*. Results of data obtained from the normality test showed a $p > 0,05$. Result of *vertical jump* correlation test with *shooting* accuracy is $p < 0,05$ so that hypothesis accepted and seen from r value that is 0,828 and $r_{(square)}$ 0,685. And get the result $0,828 > 0,685$ then stated very strong relation. There is a *vertical jump* ability relationship with prediction of *shooting* in basketball players.

Keywords : *vertical jump*, *shooting*, basketball.

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani dan rohani. Olahraga bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. (Putra, 2014). Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Barlida, 2012). Olahraga basket merupakan olahraga yang sifatnya rekreatif dan kompetitif karena permainan ini gerakannya sangatlah kompleks yaitu gabungan dari kecepatan, lari, berjalan, melompat, kelenturan yang baik, dan ketepatan. Olahraga bola basket dimainkan pada lapangan berbentuk persegi panjang, dilengkapi ring pada kedua sisi lapangan (Wrisberg dan Anshel, 2008).

Teknik dasar bola basket yaitu *dribbling* (menggiring bola), *passing and catching* (melempar bola dan menangkap bola), *pivot* (bertumpu pada satu kaki), *shooting* (menembakkan bola ke dalam keranjang) (Pauweni dan Mirdayani, 2012). Teknik yang harus dikuasai oleh pemain basket salah satunya yaitu *shooting*. *Shooting* adalah teknik bola basket dengan cara memasukkan bola ke keranjang agar mendapatkan skor (Prastowo, 2005). Sering kali dalam pertandingan bola basket hal yang menyebabkan kekalahan adalah tidak mampunya pemain dalam mencetak skor, kurangnya kecepatan saat merebut bola atau menggagalkan lawan dalam mencetak skor dan yang paling sering terjadi adalah karena lompatan pemain yang belum maksimal sehingga saat lompat dan melakukan *shooting* bola tidak masuk ring (Orer, 2017).

Salah satu faktor yang menyebabkan baik atau buruknya dalam melakukan teknik *shooting* yaitu *vertical jump*. *Vertical jump* adalah gerakan melompat ke arah vertikal dengan posisi tangan di atas (Ziv dan Lidor, 2010). Seorang pemain basket dituntut untuk dapat menjadi pemain basket yang handal, dengan mampu mencetak skor sebanyak mungkin agar bisa mencapai suatu kemenangan ketika bertanding. Kemampuan melompat atau disebut juga *vertical jump* menjadi salah satu unsur yang sangat penting pada olahraga basket karena teknik ini dominan dilakukan ketika pemain harus melakukan *shooting*, semakin baik pemain basket menguasai teknik *shooting* berarti bisa dijadikan modal dasar untuk membuka

pertahanan lawan dan mampu mencetak skor. Teknik *shooting* berperan sangat penting dalam permainan bola basket, karena kemenangan pertandingan ditentukan oleh kemampuan atlet dalam melakukan *shooting* dengan tepat tanpa ada resiko sehingga pemain basket mampu mencapai prestasi setinggi-tingginya (Christensen dkk, 2011).

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*, dengan x : kemampuan *vertical jump* dan y : ketepatan *shooting*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota unit bola basket UMS dengan jumlah 60 orang. Metode pengambilan sampel menggunakan total sampling. Analisa data menggunakan *pearson product moment*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Uji Normalitas Data

UjiNormalitas	P value	Kesimpulan
Hubungan <i>vertical jump</i> dengan Ketepatan <i>shooting</i>	0.849	Normal

Menunjukkan bahwa uji normalitas pada hubungan *vertical jump* dengan ketepatan *shooting* dengan hasil 0,849 maka distribusi normal.

3.1.2 Uji korelasi

Variabel	r	r square	p
X,dan Y	0,828	0,685	0,000

Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $p < 0,05$ sehingga hipotesa diterima dan dilihat dari nilai r yaitu 0,828 dan $r_{(square)}$ 0,685. Dan mendapatkan hasil $0,828 > 0,685$ maka dinyatakan berhubungan sangat kuat.

3.2 Pembahasan

Penelitian ini responden diberi *vertical jump* tes sebanyak 2 kali yaitu tangan kanan dan tangan kiri secara bergantian dan melakukan tes ketepatan *shooting*, penelitian tersebut dilakukan selama 4 hari. Hasilnya, berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat kuat antara *vertical jump* dengan ketepatan *shooting*. *Vertical jump* merupakan

lompatan yang terstruktur dan membutuhkan kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, koordinasi tubuh dan keseimbangan. *Vertical jump* bisa diterapkan untuk latihan pada pemain bola basket agar mampu meningkatkan performa pemain dalam melakukan lompatan dengan baik pada saat dibutuhkan dalam pertandingan (van de langenberg dan hutter, 2011). Menurut perbasi (2010) permainan bola basket yang paling utama adalah kemahiran dalam menembak (*shooting*), yang dimana dibutuhkan kekuatan lengan, keseimbangan tubuh dan kekuatan otot tungkai. *Vertical jump* mampu mengembangkan otot tungkai dalam mengangkat titik berat badan, gerakan *vertical jump* diawali dengan kaki dibuka selebar bahu, kemudian mengambil posisi jongkok dan melompat ke arah vertical dengan posisi tangan lurus ke atas gerakan ini melibatkan otot lower yang bekerja yaitu *gastrocnemius* dan *soleus* untuk *plantar fleksi* pada *ankle*, *hamstring* untuk gerakan *fleksi knee* dan *ekstensi hip*, *quadriiceps* untuk gerakan *ekstensi knee*, dan grup otot *dorsi fleksor ankle* yang terdiri dari : *tibialis anterior*, *ekstensor digitorum longus*, *ekstensor hallucis longus* yang berfungsi untuk gerakan *dorsi fleksi* pada *ankle*, kemudian agar bagian belakang tubuh tetap tegap adalah *otot gluteus maksimus*, *gluteus medius* dan *gluteus minimus*, sehingga ketika melakukan *shooting* dengan posisi tubuh stabil otot – otot yang bekerja pada lengan akan mampu mengendalikan bola agar tetap stabil dan bisa masuk tepat pada ring basket (changela dkk, 2012).

Oleh karena itu, dalam penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa *vertical jump* dengan ketepatan *shooting* secara bersama-sama memiliki hubungan yang kuat.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa penelitian sesuai dengan hipotesa yaitu ada hubungan *vertical jump* dengan ketepatan *shooting* dalam permainan bola basket

4.2 Saran

Vertical jump dan latihan ketepatan *shooting* bisa dilakukan dengan baik apabila berlatih secara rutin dan intensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Barldari, Carlo, Emanuele Franciosi, Maria Chiara Gallotta, Gian Pietro Emerenziani, and Laura Guidetti. 2012. "Basketball Ability Testing and Category for Player with Mental Retardion: 8-Month Training Effect." *Journal of Strength and Conditioning Research* 1524–31.
- Changela, Purvi K., Sarla Shri, and K. K. Sheth. 2012. "The Correlational Study of the *Vertical jump* Test and Wingate Cycle Test as a Method to Assess Anaerobic Power in High School Basketball Players." *International Journal of Scientific and Research Publications* 2(6):2250–3153. Retrieved (www.ijsrp.org).
- Christensen, Bryan, Sarah Hilgers, John Schuna Jr, Casey Radenic, and North Dakota. 2011. "A COMPARISON OF *VERTICAL JUMP* DISPLACEMENTS BETWEEN A VERTEC TM AND A FORCEPLATE Department of Health , Nutrition , and Exercise Sciences." 11:853–54.
- Gurit Prastowo, Abdul Rahman Syam T. 2005. "Pengaruh Metode Pembelajaran Part Practice Terhadap Hasil Belajar (Studi Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Cerme)." 2:747–49.
- Orer, Gamze Erikoglu. 2017. "Basketbolda Farklı Gruplara Yöntemleriyle Oynananların Alan Oyunları İçin Egzersiz Şiddetlerinin Karşılaştırılması ..." (December):22–25.
- Oudejans, Raoul R. D., Rolf W. Van De Langenberg, and R. I. Hutter. 2011. "Aiming at a Far Target under Different Viewing Conditions: Visual Control in Basketball Jump Shooting." *Human Movement Science* 21(4):457–80.
- Pauweni and Mirdayani. 2012. "Pengembangan Model Permainan Bola Basket Taki Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani." 1(1).
- Putra, Taufan Reza. 2014. "Penerapan Permainan Bola Basket Untuk Meningkatkan Hasil Belajar (Studi Pada Siswa Kelas VII Smp Negeri 2 Nganjuk Tahun Ajaran 2013 / 2014)." *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 2:398–401.
- Wrisberg, C. A. and M. H. Anshel. 2008. "The Effect of Cognitive Strategies on the Free Throw Shooting Performance of Young Athletes." *Key Studies in Sport and Exercise Psychology* 2:191–203.
- Ziv, Gal and Ronnie Lidor. 2010. "*Vertical jump* in Female and Male Basketball Players-A Review of Observational and Experimental Studies." *Journal of Science and Medicine in Sport* 13(3):332–39. Retrieved (http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2009.02.009).